

Sjekkliste for trygghetsplan

En trygghetsplan kan være med på å trygge deg neste gang du skulle kjenne på sterke tanker om å dø. Bruk planen ved å skrive inn dine egne ord under hvert punkt.

Legg merke til atferdsendringer i forkant

Hva har hjulpet deg før?

Hvordan kan du holde deg trygg?

Hvem kan du kontakte når du ikke er trygg?

Ved akutt fare kan du kontakte

Alarmtelefonen: 116 111 (under 18 år)

Legevakten: 116 117 (for alle)

Politiet: 02800 eller 112 (for alle)

Sjekkliste for trygghetsplan

En trygghetsplan kan være med på å trygge deg neste gang du skulle kjenne på sterke tanker om å dø. Bruk planen ved å skrive inn dine egne ord under hvert punkt.



Legg merke til atferdsendringer i forkant

Stemningsleie ditt (humør, følelser, tanker)
Kosthold (mat, drikke, rusmidler og/eller medisiner)
Søvn (mer eller mindre søvn enn vanlig)
Aktivitet (isolering, mistet interessen for ting du ellers liker)



Hva har hjulpet deg før?

Hva gir deg energi?
Aktiviteter som gir positive assosiasjoner eller pauser fra tankekaos
Relasjoner som gir positive assosiasjoner
Tidligere håndteringsmetoder eller mestringsstrategier



Hvordan kan du holde deg trygg?

Kan du gjøre noe for å ikke få tak i det du skal bruke for å gjennomføre selvmordet?
Hva er det i deg som gjør motstand?
Hva eller hvem gjør deg trygg?
Hva trigger deg - og hva kan du gjøre for å unngå triggerne?



Hvem kan du kontakte når du ikke er trygg?

Familiemedlem
Lærer
Helserådgiver
Psykolog, fastlege, bup e.l.

Ved akutt fare kan du kontakte

Alarmtelefonen: 116 111 (under 18 år)
Legevakten: 116 117 (for alle)
Politiet: 02800 eller 112 (for alle)